

LA NATUROPATHIE



BÉATRICE PTAK
NATUROPATHE HILDEGARDIEN CERTIFIÉ





« MÉDECINE TRADITIONNELLE »

OMS

Méthode globale qui
*« s'inscrit dans une dynamique de complémentarité
avec la médecine conventionnelle
et avec les autres thérapies,
au service d'une approche intégrée de la santé. »*

« MÉDECINE NON CONVENTIONNELLE »

Résolution Européenne du 29 mai 1997

APPROCHE

- ÉDUCATIVE ET PRÉVENTIVE
- SYNTHÈSE DES MÉTHODES NATURELLES DE SANTÉ

QUI S'APPUIE SUR LES LOIS DE LA VIE POUR ...

- RÉÉQUILIBRER LE FONCTIONNEMENT DE L'ORGANISME
- OPTIMISER LA VITALITÉ
- RETROUVER, MAINTENIR OU RENFORCER LA SANTÉ

RÉVEILLER NOTRE GUÉRISSEUR INTÉRIEUR POUR VIVRE LE PLUS LONGTEMPS EN BONNE SANTÉ



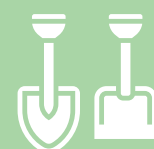
LES 3 PILIERS DE LA NATUROPATHIE



- RÉÉQUILIBRER LE FONCTIONNEMENT DE L'ORGANISME



- OPTIMISER LA VITALITÉ



- RETROUVER, MAINTENIR OU RENFORCER LA SANTÉ

LES TECHNIQUES COMPLÉMENTAIRES



PHYTOLOGIE



RESPIRATION



HYDROLOGIE



VIBRATOIRES



REFLEXES



« HILDEGARDE DE BINGEN »

BÉNÉDICTINE RHÉNANE,
DU XIIÈME SIÈCLE

Approche holistique :

Basée sur 6 règles de vie

Prend en compte la personne dans son intégralité

Respect du lien avec tous les éléments de la nature



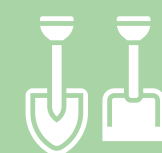




3 GRANDS PRINCIPES NATUROPATHIQUES



- L'ALIMENTATION SOURCE D'ÉQUILIBRE ET DE JOIE



- L'ÉQUILIBRE ENTRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LES TEMPS DE REPOS



- PRENDRE SOIN DE SES ÉMOTIONS

PHILOSOPHIE DE VIE



Des solutions naturelles
adaptées à notre époque



L'homme est en quête
d'une vie harmonieuse

“

DANS LE RESPECT ET EN LIEN
AVEC LE VIVANT QUI L'ENTOURE

”



PHILOSOPHIE DE VIE

“
LES HERBES ET LES PLANTES
ABONDENT SUR LA TERRE
ET CHACUNE ÉMET UN PARFUM DÉLICIEUX,
TANDIS QUE CHAQUE PIERRE PRÉCIEUSE
DISPENSE SON ÉCLAT À TOUTES LES AUTRES.
LA CRÉATION TOUTE ENTIÈRE
ASPIRE À L’AFFECTION ET À L’AMOUR,
ELLE SE TIENT AU SERVICE DE L’HUMANITÉ
ET DONNE LE MEILLEUR D’ELLE-MÊME
GÉNÉREUSEMENT,
SANS RIEN ATTENDRE EN RETOUR.

”

HILDEGARDE DE BINGEN



LES 6 RÈGLES D'OR

- ADOPTER UNE ALIMENTATION SAINE
- DONNER LA PRIORITÉ AUX SOLUTIONS NATURELLES :
VIVRE EN HARMONIE AVEC LA NATURE ET L'ENVIRONNEMENT
- ÉQUILIBRER LES MOMENTS DE REPOS
ET D'ACTIVITÉ POUR SE RECENTRER
- RESPECTER L'ÉQUILIBRE DES HEURES DE SOMMEIL ET DE
VEILLE POUR FAVORISER LA « MAINTENANCE » DE L'ORGANISME
- FAVORISER L'ÉLIMINATION DES HUMEURS ET DES FLUIDES
VICIÉS : ÉVACUER LES DÉCHETS PAR LES URINES ET LES
SELLES
- PRENDRE SOIN DE SON ÂME : NOURRIR NOTRE PART
SPIRITUELLE ET ACCUEILLIR DANS LA PAIX LES ÉMOTIONS



LES ÉPICES DE LA JOIE

« CETTE PRÉPARATION ADOUCIT L'AMERTUME
DU CORPS ET DE L'ESPRIT,
OUVRE LE CŒUR, AIGUISE LES SENS ÉMOUSSÉS,
REND L'ÂME JOYEUSE, PURIFIE LES SENS,
DIMINUE LES HUMEURS NOCIVES,
APPORTE DU BON SUCRE AU SENS, ET FORTIFIE. »

FORTIFIE L'INTELLIGENCE, LES NERFS ET LES CINQ SENS,
ET FAVORISE LA BONNE HUMEUR

100 G D'ÉPICES DE LA JOIE

10 G DE CLOU DE GIROFLE POUDRE
45 G DE CANNELLE DE CEYLAN POUDRE
45 G DE MUSCADE POUDRE



LES BISCUITS DE LA JOIE

330 G DE FARINE D'ÉPEAUTRE NON HYBRIDÉ T65 À T110
100 G DE SUCRE MUSCOVADO (DE CANNE COMPLET)
50 G D'AMANDES EN POUDRE
20 G D'ÉPICES DE LA JOIE
2 G DE CLOU DE GIROFLE POUDRE
9 G DE CANNELLE POUDRE
9 G DE MUSCADE POUDRE
1 CÀC RASE DE BICARBONATE DE SODIUM
2 G DE SEL GRIS
2 OEUFS
120 G DE BEURRE

5 BISCUITS / JOUR POUR UN ADULTE

MÉLANGER FARINE + SUCRE + AMANDES + ÉPICES + SEL
+ BICARBONATE DE SODIUM
AJOUTER LES OEUFS ET LE BEURRE
MÉLANGER
SÉPARER EN 2 BOULES
RÉALISER 2 BOUDINS DE LA LONGUEUR D'UN MOULE À CAKE
PLACER 30 MN AU RÉFRIGÉRATEUR SUR DU PAPIER
SULFURISÉ
TRANCHER EN MORCEAU D'1/2 CM ENVIRON
PLACER SUR UNE PLAQUE RECOUVERTE DE PAPIER SULFURISÉ
CUIRE +/- 14 MN À 180°



LA NATUROPATHIE



Elle s'intègre dans le parcours de santé en complémentarité de la médecine conventionnelle



Chaque personne est un nouvel univers à découvrir



La vie c'est le mouvement et le mouvement c'est la vie.

Le naturopathe contribue à rendre chaque personne responsable & autonome de sa santé dans le respect du vivant qui l'entoure.



**MERCI
POUR VOTRE
ATTENTION**



BÉATRICE PTAK
NATUROPATHE HILDEGARDIEN CERTIFIÉ

